

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a

sens

+

JESIENNY SŁOW

TEMAT NUMERU

PO CO NAM PSYCHOTERAPIA?

MODA CZY POTRZEBA?

WYJŚĆ
ZE WSPÓŁZALEŻNIENIA

PRZEWODNIK
PO NURTACH
TERAPEUTYCZNYCH

WIEDZA
O MÓZGU
ZMIENIA TERAPIĘ

ZDROWIE
PSYCHICZNE

ŻYCIE
ZE SCHIZOFRENIĄ

CO ROBIĄ ASYSTENCI
ZDROWIENIA

JAK WSPIERAĆ
OSOBY Z DEPRESJĄ

WOLNI OD STRESU

METODA.
5RYTMÓW®

NOWY ROK SZKOLNY
BEZ PRESJI

JAK ZAAKCEPTOWAĆ
NATURALNE SPOWOLNIENIE?

UROK SAMOTNYCH
WĘDRÓWEK

ZWOLNIJ.
KĄPIELE LEŚNE

RELACJE

CZY NAM SAMYM,
CZY WE DWOJE
ZOSTAĆ NAM

JAKĄ ROLĘ
ODGRYWA
DZIŚ SEKS

KONTAKTY
ONLINE
TO ZA MAŁO

TRUDNE
ROZSTANIE
Z NARCYZEM

ROZWÓJ

NAGOMI. JAPOŃSKI
SPOSÓB NA UNIKANIE
SKRAJNOŚCI

TWÓJ WEWNĘTRZNY
MODEL DNA-V

NA CZYM POLEGA
ART JOURNALING?



nr 10 (193) październik 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



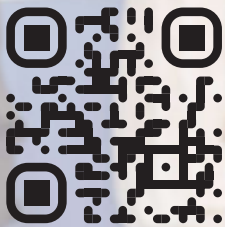
9 771897 443409
Numer w sprzedaży do 08.10.2024



AKADEMIA

EKONOMICZNO-HUMANISTYCZNA
W WARSZAWIE

NOWY WYMIAR EDUKACJI



Psychoterapia



Psychologia



Behawiorystyka
i psychologia
zwierząt



8 MIEJSCE

W KATEGORII
UCZELNI Niepublicznych
W RANKINGU
PERSPEKTYWY 2024



**NAJCHĘTNIEJ
WYBIERANA**

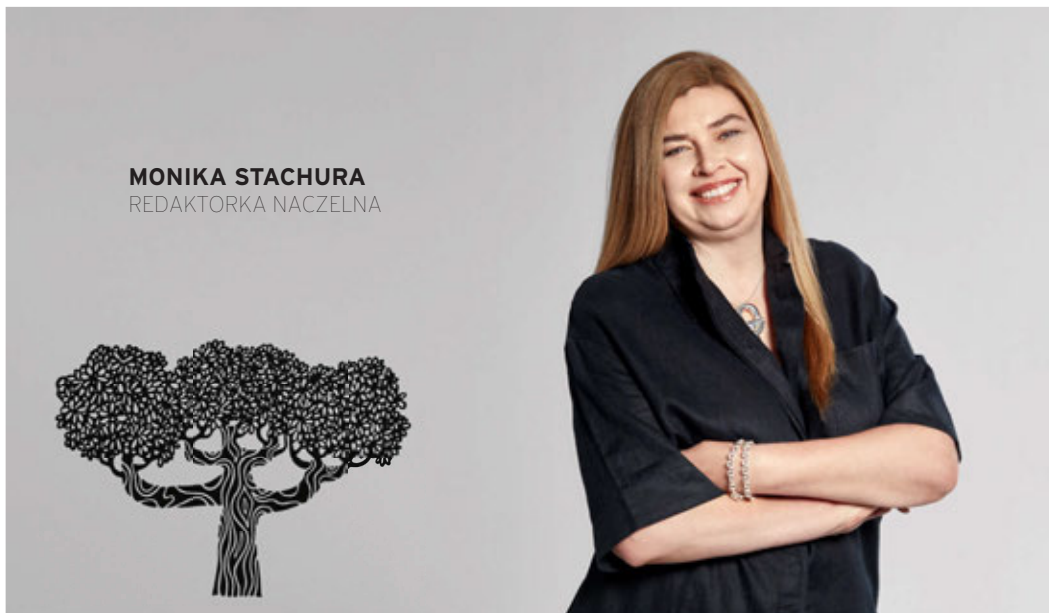
UCZELNIA Niepubliczna
2023/2024



2 MIEJSCE

W KATEGORII
UMIEDZYNARODOWIENIE
W RANKINGU
PERSPEKTYWY 2024

VIZJA.PL



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

WOLNE JEST PIĘKNE

Nie po to są bliscy ludzie, żeby się przed nimi użalać na swój los, ale po to, żeby miło spędzać czas: jeździć do spa, chodzić do opery, pograć w tenisa – mówi w otwierającym numer wywiadzie dr Ewa Woydyło. Niby nie do końca się z tym zgadzam, a jednak pamiętam, gdy przed laty przyjaciółka powiedziała mi (już po fakcie), że strasznie ją wymęczyłam swoimi opowieściami o sytuacji, której tylko ja nie postrzegałam jako idiotycznej, i zniosła to jedynie dla mojego dobra. Pewnie – jak we wszystkim – o złoty środek chodzi... Japończycy mają na to specjalne słowo *nagomi*, które neurobiolog Ken Mogi, autor wielu książek, opisuje jako unikanie skrajności, wyznaczanie drogi pomiędzy albo pośrodku. Taką umiejętność można wypracować w trakcie psychoterapii, bo w relacji z terapeutą możemy odkleić się od tego, co dla nas jest prawdą objawioną, ale dla innych niekoniecznie. Uczymy się rozmawiać, oswajając z mówieniem o sobie czy odsłanianiem wstydlivych (dla siebie) sekretów. Zarazem jednak – podkreśla Ewa Woydyło – nie chodzi o to, by w terapii utknąć na lata, analizując swoje dzieciństwo i krzywdy wyniesione z domu, bo życie płynie.

Psychoterapia jest bohaterką naszego Tematu Numeru, który ma w tym wydaniu większą niż zwykle objętość. Jest o czym pisać, bo dzięki neuronaukom wskoczyliśmy na inny poziom wiedzy. „Moim zdaniem unaukowanie psychoterapii, odniesienie jej do mózgu i do szerszej wiedzy na temat człowieka, nie tylko psychologii, lecz także (neuro)biologii oraz takich dziedzin jak genetyka, ma szansę wpłynąć na to, że terapia będzie skuteczniejsza” – mówi prof. Paweł Holas.

To jeszcze tylko krótko zapowiem nasz drugi blok tematyczny. To jesienne spowolnienie, które u wielu osób wywołuje lęk. Tymczasem nie sposób żyć wciąż na pełnych obrotach – to jedno. A drugie – pewne rzeczy widać dopiero w zwolnionym tempie. I kiedy to piszę, uświadamiam sobie, jak fascynujące i piękne mogą one być, a ja nie wiem nawet, że istnieją...



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewesy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: PO CO NAM PSYCHOTERAPIA?

12 Moda czy potrzeba?

Odpowiada dr Ewa Woydyłło

16 Jak zdobycze neuronauki zmieniają psychoterapię

Pytamy prof. Pawła Holasa

22 Dlaczego tak trudno wyjść ze współzależnienia?

Odpowiada terapeutka

Hanna Ostrowska-Biskot

26 Co wybrać? Główne nurty w psychoterapii



RELACJE

34 Solo czy w duecie?

Bilans oczami terapeuty
Pawła Drożdźki

40 Seksualnie O co chodzi z tym pożądaniem?

44 Zerwać z narcyzem raz
na zawsze – wskazówki
psycholożki Sarah Davies

48 W kontakcie Felieton

Urszuli Sołtys-Pary



ROZWÓJ

52 Nagomi Japońska

sztuka równowagi

56 Drogi pamiętniczku

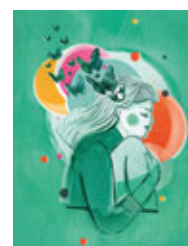
Korzyści z art journalingu

60 Zaburzenie osobowości Kiedy

kompulsje przejmują stery

64 Cztery filary siły

psychicznej Remedium na
stres, chaos i niepokój



ILUSTRACJA NA
OKŁADCE
Joanna Gwis
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska

współpracownicy

Bogdan de Barbaro,
Martyna Harland, Paweł Jankowski,
Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Katarzyna Miller,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para,
Grażyna Torbicka,
Dominika Tworek, Zu Witkowska

WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Malaszek

dyrektor finansowy Rafał Starzyk
dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska
projekt specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczyk-Durka

REKLAMA
dyrektorka Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
zespół Justyna Motrenko

PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

72 Mądrze wspierać osobę
w depresji – jestem,
rozumiem, akceptuję

76 Po kryzysie psychicznym
Kim są asystenci zdrowienia?

80 Powrót na linię życia
Schizofrenia nie musi
oznaczać izolacji

WOLNI OD STRESU

88 Wytańczyć napięcia
Moc praktyki 5Rytmów®

92 Coaching rodzicielski
Więcej spokoju na początek
roku szkolnego

98 Strefa komfortu Inspiracje



DODATEK: JESIENNY SŁOW

102 Melancholia ma wiele plusów
Psychiatra dr hab. Sławomir
Murawiec podpowiada, jak je
dostrzec

108 Flow po sezonie
Samotność w Karkonoszach
– najpiękniejsze trasy
poleca Robert Rient

114 Co ci szumi w głowie
Leśne kąpiele leczą ciało i duszę



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKE

120 Filmy Co nowego na
dużym i małym ekranie?

122 Filmoterapia „Rzeczy
niezbędne” – droga do
uzdrowienia traumy

126 Książki z SENSEm
Co przeczytać? 3 pytania do...

Miesięcznik został wydrukowany
na papierze ekologicznym
LEIPA Sky 70 g/m²,
posiadającym certyfikaty FSC oraz
PEFC, wyprodukowanym przez
LEIPA GEORG LEINFELDER

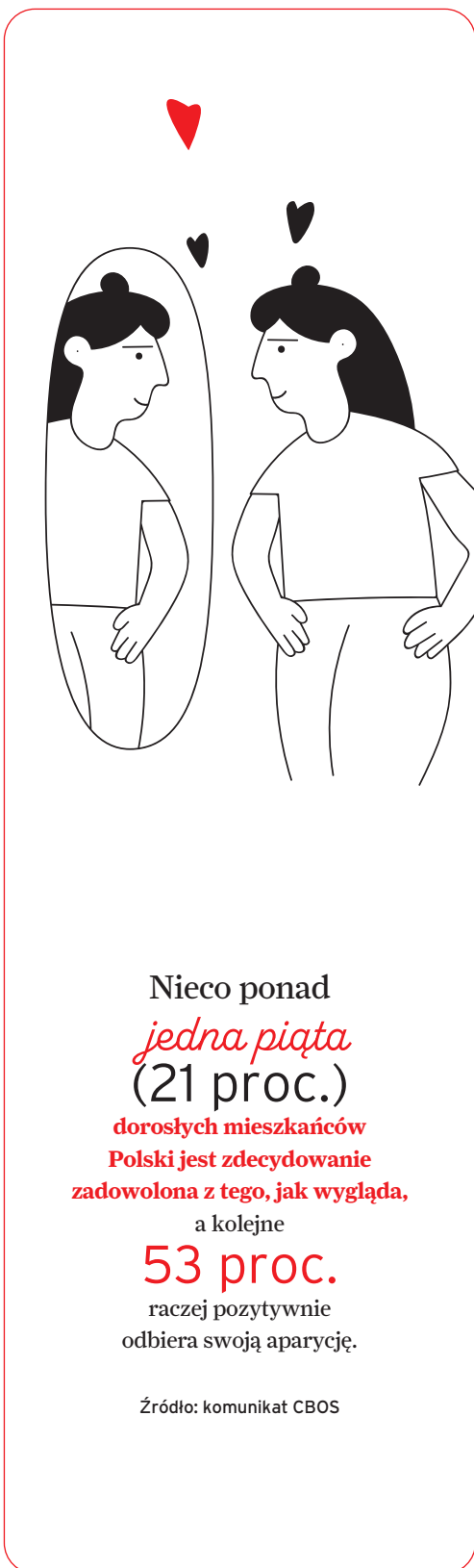


Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcę i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się **9 października**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

psychologia dla ciebie
sens



Nieco ponad
jedna piąta
(21 proc.)

**dorosłych mieszkańców
Polski jest zdecydowanie
zadowolona z tego, jak wygląda,
a kolejne**

53 proc.
raczej pozytywnie
odbiera swoją aparycję.

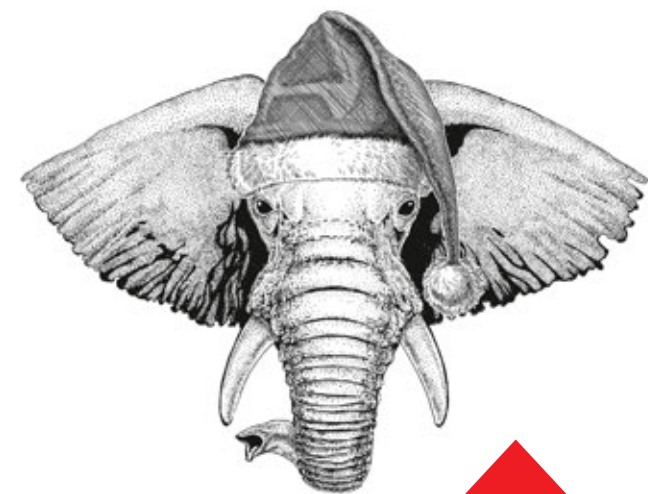
Źródło: komunikat CBOS



W trybie czuwania

Jedną z ciekawszych teorii tłumaczących, jak śpimy, jest tzw. hipoteza strażnika, która sugeruje, że liczy się nie tylko odpoczynek, lecz także zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa – uwarunkowanej ewolucyjnie. Koncepcja ta zakłada, że krótkie przebudzenia pozwalają monitorować otoczenie i wykrywać zagrożenia.

W badaniach przeprowadzonych w tradycyjnych społecznościach, gdzie niebezpieczeństwo ze strony drapieżników jest wyższe, zaobserwowano, że członkowie grupy śpią na zmianę, zapewniając w ten sposób ciągłą czujność i ochronę. Taki „grupowy tryb czuwania” zwiększa szanse na wczesne wykrycie zagrożenia życia. Hipoteza ta może tłumaczyć, dlaczego niektórzy ludzie częściej budzą się w nocy, szczególnie w sytuacjach stresowych. To jednak tylko jedno z wielu możliwych wyjaśnień, a nowoczesne badania nad snem uwzględniają również inne elementy, takie jak uwarunkowania genetyczne, środowiskowe i społeczne. (NK) ●

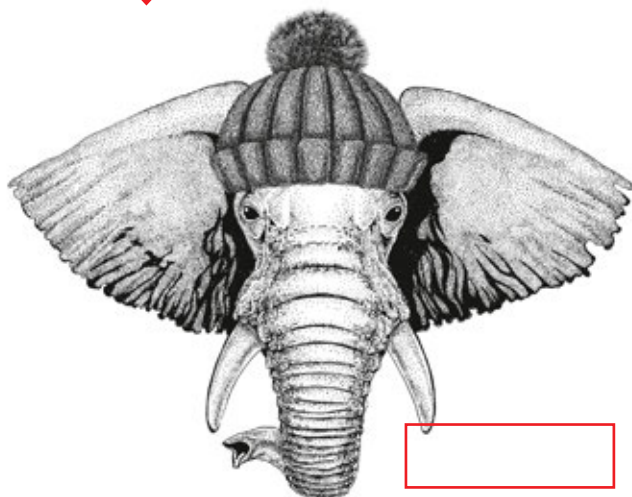
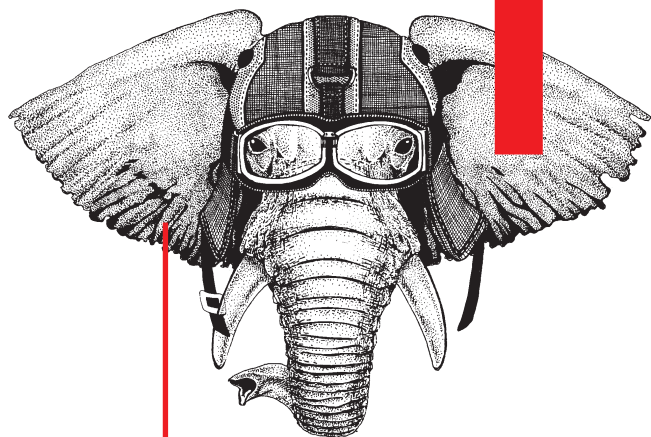


Imię dla słonia

Słonie wykorzystują w komunikacji bogatą gamę dźwięków: od głębokich pomruków poprzez trąbienie i porykiwanie aż po niesłyszalne dla ludzkiego ucha infradźwięki. Te zróżnicowane nawoływania i sygnały pozwalają członkom dużych grup koordynować swoje zachowania, nawet gdy dzielą ich znaczne odległości, bo na rozległej sawannie słonie są w stanie wychwytywać dudnienia nawet z odległości 4 kilometrów.

Ostatnio naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Kolorado przeanalizowali pomruki samic słoni afrykańskich oraz ich potomstwa zarejestrowane w latach 1986–2022 w Kenii – udało się nagrać 490 różnych zawołań pochodzących od 101 słoni i skierowanych do 117 „rozmówców”. Z analizy materiału wynika, że słonie nadają sobie nawzajem dźwiękowe etykiety i przypisują konkretne dźwięki poszczególnym osobnikom. Co więcej, rozpoznają one i reagują na wołanie emitowane przez samych badaczy. Nie wiadomo jednak, czy nadane jednemu osobnikowi „imię” jest używane przez wszystkich członków stada, czy też każdy słoń ma własny zestaw imion dla innych osobników.

Prowadzący to badanie biolog prof. George Wittemyer dostrzega w tym odkryciu nowe możliwości ochrony zwierząt, którym grozi zastrzelenie, gdy wchodzą na pola i niszczą uprawy. „Chciałbym móc je wtedy ostrzec: nie przychodźcie tutaj. Zostaniecie zabite, jeśli tu przyjdziecie!” – mówi. (NK) ●





ROZMOWA, KTÓRA LECZY

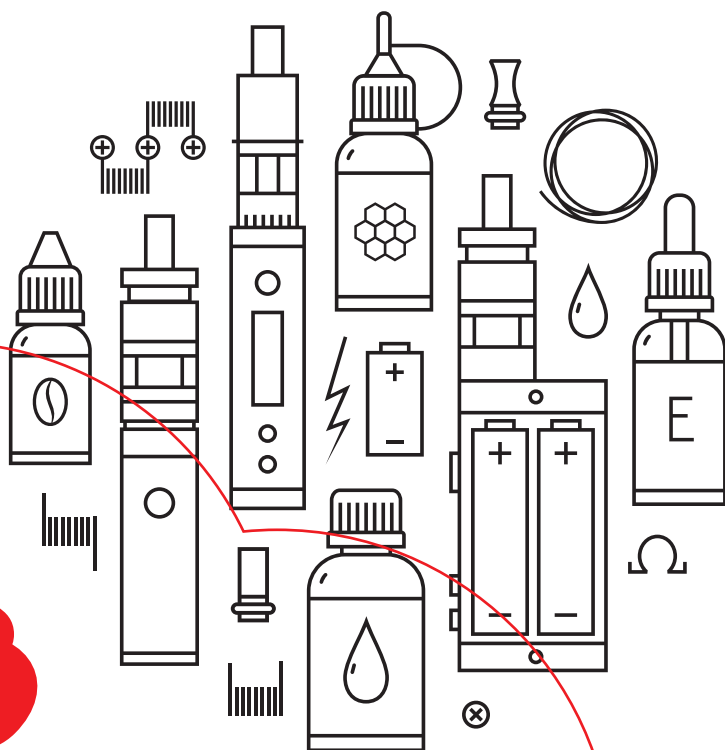
Z badań na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego opublikowanych w 2023 roku wynika, że około 19 proc. Polek i Polaków wykazuje objawy stresu pourazowego (PTSD) – średnia światowa wynosi od 5 do 10 proc.

Według kierownika badań prof. Marcina Rzeszutka sprzyja temu nieprzepracowana trauma transgeneracyjna jeszcze z czasów II wojny światowej. Ofiary traumatycznych wydarzeń często nie są skłonne wracać do bolesnych szczegółów i chcą uniknąć trudnego tematu, mogą stosować strategie wyparcia czy dysocjacji. Początkowo sądzono, że trauma międzypokoleniowa przyjmuje formę wyuczonego zachowania, jednak dalsze badania wskazały na istnienie genetycznych mechanizmów jej transferu. Wiele wskazuje na to, że czynniki środowiskowe pozostawiają ślad biochemiczny, który można odziedziczyć po rodzicach.

Mechanizmy przekazywania traumy są zróżnicowane – u potomków ofiar niekoniecznie rozwijają się te same zaburzenia, ale są znacznie bardziej narażeni na lęki, stres, depresję czy PTSD. Jednak – jak zaobserwowano w badaniu przeprowadzonym przez prof. Rzeszutka – w rodzinach, w których otwarcie rozmawiano o źródłach traum z przeszłości, odsetek PTSD był mniejszy. (NK) ●

*Światowa
Organizacja
Zdrowia zaleca,
aby dzieci
do 2. roku życia
nie miały dostępu
do ekranów
urządzeń
elektronicznych,
a 4- i 5-latki
korzystały z nich
nie dłużej niż przez
godzinę dziennie*





W e-oparach

Czy przejście na mniej szkodliwe źródło nikotyny jest skutecznym sposobem na odstawienie tradycyjnych papierosów? Szeroko zakrojone badania przeprowadzono na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego. Naukowiec założyli, że gdyby przejście na e-papierosy skutkowało całkowitym rzuceniem palenia, osoby, które tak zrobiły, powinny mieć znacznie niższe wskaźniki powrotu do nałogu. A jednak wyniki wykazały coś odwrotnego – otóż ryzyko powrotu do palenia tradycyjnych papierosów jest o 8,5 punktu procentowego wyższe u osób korzystających z e-papierosów lub innych produktów zawierających tytoń w porównaniu z tymi, które całkowicie odstawiły nikotynę.

Nie można jednak wykluczyć, że w dłuższej perspektywie strategia zastępowania papierosów zamiennikami faktycznie okaże się skuteczna, bo ci, którzy przeszli na e-papierosy, byli, owszem, bardziej skłonni do powrotu do tradycyjnego palenia, jednak częściej podejmowali kolejne próby rzucenia nałogu i nie palili przez co najmniej trzy miesiące. Czy to objaw cyklicznego rzucania i powracania do palenia, czy może część procesu przezwyciężenia nałogu? Żeby znaleźć odpowiedź na to pytanie, potrzebne będą dalsze badania. (NK) ●

Krzyki, przekleństwa i wyzwiska

Z raportu „Młodzi Polacy w szponach mobbingu” przygotowanego przez UCE RESEARCH i platformę ePsycholodzy.pl wynika, że:

53,1 proc.

pracowników do 35. roku życia doświadczyło znamion mobbingu w pracy w ciągu ostatniego półrocza.

O jakich zachowaniach mowa?

15,5 proc. badanych wskazało na obmawianie i bycie obiektem plotek,

14,9 proc. na obrażanie słowne (wulgarnie przezwiska lub inne upokarzające wyrażenia).

W przypadku

13,7 proc. respondentów chodziło o przydzielanie bezsensownych zadań,

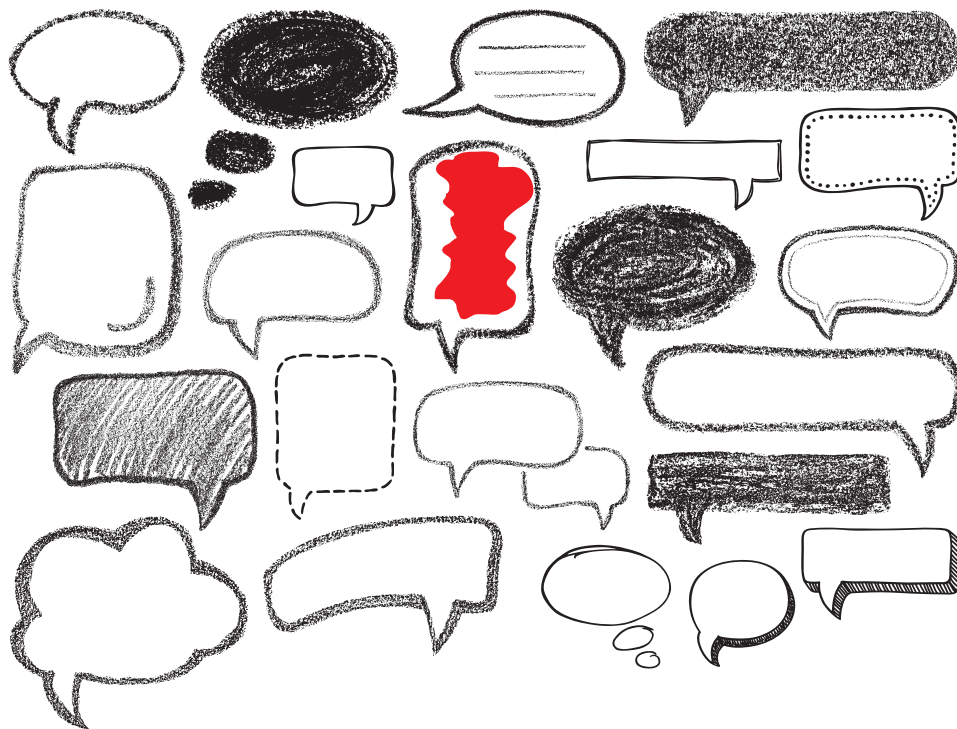
a **11,1 proc.** uczestników mówiło o nękanii przez telefon i e-mail, także po godzinach pracy. ●



„Przyjaciel? To ktoś, do kogo można zadzwonić o trzeciej w nocy i powiedzieć, że się właśnie popełniło zbrodnię, a on zapyta tylko: gdzie jest ciało?”

Alain Delon w wywiadzie dla „Paris Match”, październik 1993

Ale co ty mówisz?!



Osoby uczące się języków obcych z pewnością ucieszyłyby wizją, że po obudzeniu się pewnego ranka zaczną nie spodziewanie mówić na przykład po angielsku czy chińsku. Niestety, nauka nie odnotowała takich przypadków... Zaobserwowano natomiast niezwykle rzadki zespół chorobowy objawiający się nagłą zmianą akcentu.

Za przykład może posłużyć przypadek kobiety ze Stanów Zjednoczonych, która po wybudzeniu się z powypadkowej śpiączki zaczęła mówić z angielskim akcentem, czy pewnej Brytyjki, która po ataku migreny zaczęła mówić z akcentem odbieranym przez jej otoczenie jako chiński. To objawy tzw. zespołu obcego akcentu (ang. *foreign accent syndrome* – FAS), który pojawia się zwykle jako konsekwencja urazów mózgu, udarów lub niezwykle intensywnych migren. To sugeruje podłoże neurologiczne problemu,

jednak dokładna przyczyna nie jest znana. FAS w gruncie rzeczy jest nagłą zmianą w sposobie artykulacji, która przez otoczenie czy samego chorego jest odbierana jak obcy akcent. Objawy trwają miesiącami lub latami i mogą zanikać stopniowo. Szczęśliwie, w większości przypadków osoby z FAS mogą się swobodnie wypowiadać i nie wykazują żadnego uszczerbku intelektualnego, choć niekontrolowana zmiana w artykulacji może wywołać dezorientację, a nawet panikę i poczucie utraty tożsamości.

Znamienna jest tragiczna historia pewnej Norweżki, która podczas II wojny światowej doznała urazu głowy i zaczęła mówić w sposób uważany przez jej rodaków za niemiecki akcent. Zaczęto podejrzewać, że jest z pochodzenia Niemką, co doprowadziło do jej wykluczenia, a nawet prześladowań ze strony jej rodzimej społeczności. (NK) ●



CZY JESTEŚ PO TERAPII?

Takie pytanie coraz częściej pada na dość wczesnym etapie znajomości, zanim jeszcze przerodzi się ona w coś bliższego. Jakie informacje dodatkowe niesie odpowiedź „tak”?

Piszemy o tym, że:

- żeby iść do terapeuty, nie trzeba czekać na kryzys; czasem jest to narzędzie rozwojowe;
- rozwój nauki pozwala lepiej rozumieć procesy psychiczne, jakie zachodzą w naszej głowie, a dzięki neuroobrazowaniu możemy zweryfikować skuteczność psychoterapii;
- dla osoby współzależnionej to, że jej partner czy partnerka wyjdą z nałogu, oznacza nowe problemy;
- proces terapeutyczny różni się w zależności od nurtu.